Guide för aktivism (engagemang)

… för alternativa frågor i allmänhet och el-smog/5G i synnerhet.

Detta dokument vill underlätta – bl.a. genom att visa några av de verktyg och alternativ som finns för att effektivisera arbetet ... medan vi tar hänsyn till både hälsa och integritet.

Dessa råd är generella och kan behöva justeras utifrån varje unikt tillfälle/unik person.

Bakgrund: Du har hittat en fråga att engagera dig i. Du är bekant med frågan men ingen expert. Frågan ”x” är lite kontroversiell och ibland ny för ”medel-Svensson”.

Steg 1: Bli medveten om dina tankar & känslor kring x och om det ev påverkar ditt beteende i vissa frågor eller sammanhang. Arbeta med info-hantering (IH)* och sträva efter harmoni i ditt förhållande till x (internt + externt). * *https://milken.se/info-hantering.html*

Steg 2: Fundera på hur du vill kommunicera externt (till andra aktivister eller till allmänheten). Inspireras av goda ex. Öva hemma/i grupp innan det sker IRL.
OBS: Det pågår stora skiften på många olika plan, vilket kan skapa obalans, osäkerhet och kaos. *Det pågår dessutom ett info-krig värre än någonsin, vilket berör ”stoppa 5G”-aktörer särskilt.* Allt detta (*och* din inre IH) kan förvärras av el-smog (berör *alla*) … så följ hälsotipsen nedan.

Steg 3: Ageranden/aktioner. *Se förslag nedan (sidan 2).*

Hälsotipsen:
1. Yoga & meditation (inkl andliga studier).
2. Träna informationshantering (se IH ovan).
3. Djupa och modiga självstudier (inkl en del självkritik).
4. Ayurvediskt leverne.
5. Identifiera externa hälsohot (särskilt mot mental hälsa) och neutralisera dem.
6. Arbeta med medvetenhet, självreflektion och intention före *och* efter kommunikation.

Som grupp
Välj fokusområde, syfte & mål med gruppen.
Inventera resurser: Verktyg, kompetenser, kontakter, tid, pengar, personer.
Diskutera vilka frågor (i fokusområdet) som bör prioriteras och vad gruppmedlemmarna vill göra.

Kommunicera säkrare (internt). ***Hitta alternativ här: https://alternativeto.net***
Telefon/livesamtal: Landlina (fast tele); ZOOM.us; Signal.org; (Skype?)
Mejl: Via säkrare leverantörer (Proton, Tutanota, hemsida/webbhotell).
Forum: *Sociala:* MeWe; VK; Diaspora. *Privata:* Riot; Slack; Discord.
Extern kommunikation kan ske via sociala medier/offentlig e-post/hemsida, men undvik gärna Fakebok, Youtube och Gogel.
Hårdvara: https://puri.sm (dator och mobiltelefon)



Påverka/väcka
Allmänheten: *Se råd om kommunikation i detta dok + nyttja QR-flygbladen (följ QR-koden* ovan).*
Riktade målgrupper: Skola; restaurang (kartläggning och ev certifiering); miljögrupper; m.m.
Myndighetskontakt: Info nedan (nästa sida) samt i ett separat dokument. (= **DOK**)

QR-koden ovan leder till en svensk hemsida* som ger stöd gällande *Vad 5g är* och *Vad man kan göra*.
* https://femgeko11.wordpress.com

Förlag till aktion/event

Bevaka & dokumentera: Gatlyktor; Antennutbyggnaden; Träd och förstås berörd politik.

Myndighetskontakt: För varje anmälan* vi gör, ändras statistiken och därmed också beslutsunderlag för myndigheter och politiker ... vi ökar chansen att besluten går vår väg.
* *Eller liknande myndighetskontakt - ibland snabbt och enkelt, men som kan göra stor skillnad.*

1. Ge **synpunkter** på e-utvecklingen i din kommun (X). T.ex: Att gatlyktorna som snart finns i alla städer har ett (LED)ljus som stör både insekter och människors nattsömn. Eller att vi har för lite insyn och påverkan gällande antennutbyggnaden i X.
2. **Fråga HSB** om antennutbyggnaden: Kommunen kontrollerar endast kommunal plats/verksamhet. Den privata delen är mer okontrollerad - därför bör vi pressa en av Sveriges största privata ägare av mark & byggnader. https://www.hsb.se/stockholm/om-hsb/organisation-och-agarinformation/hsb-riksforbund/kontakt-hsb-riksforbund/
3. **Säg ifrån** om ni inte vill ha wi-fi överallt. (Vi har rätt att slippa sådan bestrålning på publika platser. Om det finns kommunal wi-fi, ska det vara avgränsat och tydligt utmärkt med varningsskylten/symbolen för icke-joniserande strålning.)
   Detta kan göras i form av ett **medborgarförslag** (om man är folkbokförd i X), där man får prata för sin sak till politikerna om förslaget går vidare till nästa steg.
   Det kan även göras via **namninsamling**, som man ger/skickar till berörda politiker.

Väck, och stötta, allmänheten: Det finns **stöd och inspiration** i denna globala (aktions)kampanj: http://acsat.simplesite.com
Finn även stöd och inspiration för *lokal* aktivism i social media och (framför allt) IRL-grupper.

Saker att ta upp

- Mental prestanda https://milken.se/mental.html → vår kommunikationen & agerande + infokriget = dåliga förutsättningar.
- Vår egen grupp/plattform: Vad vill vi?; resurser; strategi (+ samordning & rollfördelning).
- Är det enkelt för intresserade/nyvakna att hitta oss? Hur gör vi det lätt och välkomnande att börja engagera sig? Alternativ till fakebook, utube och gogel.
- Samarbeta med föreningar och andra grupper?
- Utåtriktade aktioner – föreläsningar, medborgarförslag, manifestationer m.m.
  Nästa Global 5G-protest day? *Andra temadagar (Earth Day t.ex.) vi kan samverka med?*
- Bevakning & dokumentering av utvecklingen (lokalt/regionalt/nationellt) gällande t.ex. antennutbyggnaden*, träd och gatlyktor (*finns ett gatlyktor-**DOK)***.
  * *Används 60 GHz i din kommun? https://archive.org/details/five-g-o-2-c-eng*

Aktuellt: